

Marathon: Nichts wird dem Zufall überlassen

Eine bunte Truppe bereitet sich in Ravensburg auf die 42,195 Kilometer im Oktober in Lindau vor

Von Simon Schrade

WEINGARTEN - Für den Drei-Länder-Marathon in Lindau am 2. Oktober stellt sich eine bunte Truppe in Ravensburg der Herausforderung. Am Mittwoch fand das Auftakttraining der „Schwäbischen Zeitung Laufgruppe“ statt. Zwölf Männer und Frauen, die zwischen 30 und 70 Jahre alt sind, versammelten sich auf dem Sportgelände der Pädagogischen Hochschule Weingarten.

Die Läufer kommen aus den Landkreisen Ravensburg und Biberach und sind das Pendant zur Lindau-Friedrichshafener Laufgruppe. Unter Leitung von Jürgen Marschall werden sie fünf Monate lang auf das große Ereignis trainieren: einen Ma-



Fünf Monate lang bereiten sich die Läuferinnen und Läufer aus Ravensburg und Umgebung auf den Drei-Länder-Marathon vor.

FOTO: SIMON SCHRADER

Der Marathon

Der **Dreiländer-Marathon** findet bereits zum fünften Mal statt. Neben der **Königsdisziplin**, dem Marathon, stehen mit Halbmarathon, Viertelmarathon, zwei Walkingstrecken und Stafelwettbewerb fünf weitere Strecken auf dem Programm. Der Startschuss fällt am **Sonntag, 2. Oktober, um 11.11 Uhr** im Lindauer Hafen. Die Strecke führt entlang des Bodensees nach Bregenz über das schweizerische St. Margrethen wieder zurück ins Ziel nach Bregenz. Laut Veranstalter führen 60 Prozent der Strecke am Bodensee entlang. Alle Infos gibt es im Internet unter

www.sparkasse-marathon.at

rathon oder einen Halbmarathon zu laufen. Ihre Ziele sind unterschiedlich: Während Volker Nabholz aufrecht ins Ziel kommen will, versucht Susanne Wellhäuser den Marathon in 3:46 Stunden zu laufen. Sie gehört zur Spitze der Laufgemeinschaft, denn sie nahm schon an zehn Läufern teil, ihr Highlight war der Kölner Marathon. „Es war unglaublich, wie die Zuschauer einen mit Gesängen ins Ziel getragen haben.“

Jedoch gab es auch schon Halbmarathons, „die einfach schrecklich waren. Der Reichenauer Marathon ist furchtbar, zwei Runden lang nur

an Kopfsalaten, Tomaten und Gewächshäusern vorbeizurennen. Irgendwann hängt es einem zum Hals heraus.“



Steffi Lessau nimmt an diesem Projekt teil, weil sich ihre Lebensumstände vor kurzem geändert haben. Sie fing deshalb mit Laufen an und nahm über 20 Kilo innerhalb kürzester Zeit ab. „Ich will es mir und meinen Kindern beweisen, dass ich einen Marathon laufen kann.“ Auf die Frage nach dem warum antwortet Volker Nabholz: „Weil man in der Gruppe seinen inneren Schweinehund besser bezwingen kann als allein.“ Ein Großteil der Gruppe sieht das genauso.

Bei der Vorbereitung auf den Drei-Länder-Marathon wird nichts

dem Zufall überlassen. Das Diagnostikzentrum Scheidegg unterstützt die Läufer, indem es bei Tests die Laktatkonzentration im Blut und die Herzfrequenz misst. Außerdem macht Kursleiter Jürgen Marschall Laufanalysen, „um durch möglichst perfektes Aufsetzen des Fußes noch ein bisschen Energie frei zu bekommen“. Doch nicht nur Lauftraining, sondern auch Kräftigung der Rumpfmuskulatur stehen auf dem Trainingsplan. Die Gruppe trainiert für die Herausforderung Marathon ohne Pause bis Oktober jeden Mittwoch um 18.30 Uhr – auch in den Ferien.

Beim TCW treten junge Spieler an

WEINGARTEN (sz) - Das „OUATT“, ein großes Jugendtennisturnier, steht an diesem Wochenende beim TC Weingarten an. Organisiert wird das Turnier für Kinder unter zwölf Jahren. Bereits vor einigen Jahren wurde mit der „OUATT“-Serie, eine Turnierreihe für Jugendliche, ins Leben gerufen. Weltweit spielen die Kinder um die Titel in den verschiedenen Altersklassen. Inzwischen ist es die größte Jugendserie der Welt.

Die Serie wird von Profis wie Rafael Nadal, Daniela Hantuchova, Kim Clijsters oder Andy Roddick unterstützt und hat regelmäßig mehr als 30 000 Teilnehmer in verschiedenen Altersklassen. Seit dem vergangenen Jahr findet das Turnier auch in Deutschland seinen Platz in den Turnierkalendern. Der TC Weingarten reißt sich in die Liste der Veranstalter ein, die mit Sydney, Peking, Rom, Barcelona oder Paris namhafte Städte und internationale Tennishochburgen beinhaltet. In Weingarten spielen etwa 60 Kinder mit, die zum Teil auch von weiter herkommen. Für die Sieger geht es zum Masters in Stuttgart. Das Weltfinale findet in La Baule in Frankreich statt.

Fußball

Helgi Kolvidsson, Chefcoach des Fußball-Regionalligisten **SC Pfullendorf**, wird den Club nach dem Saisonende verlassen und beim österreichischen Zweitligisten **Austria Lustenau** das Traineramt übernehmen. Kolvidsson saß seit einem Jahr als Cheftrainer auf der Bank der Linzger. Mit der jungen und im Umbau befindlichen Mannschaft sicherte er frühzeitig das Saisonziel Klassenerhalt. Zuvor wirkte der 39-Jährige bereits unter Trainer Walter Schneck als Co-Trainer.



100 Jahre Federseesteg

Wahrzeichen von Bad Buchau feiert am 8. Mai ab 11 Uhr Jubiläum

Sonderveröffentlichung Schwäbische Zeitung

6. Mai 2011

Großes Familienprogramm zum Jubiläum in Bad Buchau

Der 100 Jahre alte und neu gebaute Federseesteg wird feierlich eingeweiht – Ministerin Tanja Gönner kommt zur Eröffnung

Er ist das Wahrzeichen der Stadt Buchau und wurde in zwei Bauabschnitten komplett neu gebaut. Breiter und etwas höher gelegen erschließt der Federseesteg mit Aussichtsturm und Besucherplattform auf über 1500 Metern die Moorlebensräume und den Federsee. Der Federseesteg wird 100 Jahre alt und das wird am kommenden Sonntag, 8. Mai groß gefeiert.

Los geht's um 11 Uhr, wenn die baden-württembergische Umwelt- und Verkehrsministerin Tanja Gönner gemeinsam mit dem Vorsitzenden des NABU, Dr. Andre Baumann den neuen Federseesteg feierlich einweihet. Im bewirteten Festzelt wird Mittagstisch angeboten, als Spezialität gibt es Ochs am Spieß. Danach kann sich der Besucher am Buffet einen leckeren Kuchen oder eine Sahnetorte aussuchen.

Nach der Segnung beginnt das Unterhaltungsprogramm auf der Bühne. Die Jugendkapelle Federsee five unter der Leitung von Julian Lutz gibt ihr musikalisches Debut. Zudem präsentieren sich der Kindergarten Federseezwerge, die Turntruppe des SV Bad Buchau, der evangelische Kinderchor Federseezwerge und der SVB Lumpenpatzen. Darüber hinaus warten viele Aktionen auf die Festbesucher, wie etwa eine Ausstellung im Naturschutzzentrum



FOTOS: PR

mit Quizralley oder die Präsentation von Zeiss-Optik zur Natur- und Vogelbeobachtung. An einem historischen Fallhammer kann man sich auch eine Jubiläumsmünze selbst prägen. Sehr umfangreich ist das Angebot für Kinder: Drehorgelspieler, Zauberclown, Karussell und Ponys stehen bereit. Außerdem können sich die Kleinen schminken lassen. In der Kinderwerkstatt wird ab 13.30 Uhr ein jungsteinzeitliches Wagenmodell gebaut. Der Eintritt auf den Federseesteg ist am Jubiläumstag frei. (mam)

Wellness pur

Die mit fünf Wellness Stars ausgezeichnete Adelindis Therme ist ein Paradies für Erholungssuchende: Sechs verschiedene Erholungsbecken, ein großer Wellnessbereich und die attraktive Saunalandchaft laden zum entspannenden Verweilen ein. Anschließend verwöhnt das „Bistro in der Therme“ mit einem top-kulinarischen Angebot. www.adelindistherme.de

Historische Münze

Mit einem original historischen Fallhammer kann sich jeder Besucher seine eigene Medaille selbst prägen. Die Prägequalität mit dem eindrucksvollen Fallhammer, der bis in die Antike zurückgeht, ist hervorragend. und für 23 Euro mit Etui zu kaufen. Als Motiv dient das Stadtwappen von Bad Buchau und das eigens für das Jubiläum entwickelte Logo.

ANZEIGEN

Für Sie vor Ort.

100 Jahre Federseesteg
Kinderschminken am Stand der SZ

am Sonntag, 8. Mai 2011,
11.00 – 18.00 Uhr
beim Parkplatz Federseemuseum
in Bad Buchau

schwäbische.de **Wir im Süden.**

100 JAHRE FEDERSEESTEG

Bad Buchau
am Federsee

Sonntag, 8. Mai 2011
11.00–18.00 Uhr
Jubiläumsfest
mit Familienprogramm
Parkplatz Federseemuseum
Bad Buchau

- Festzelt mit Bewirtung und Musik
- Festakt mit Ehrengästen und Stegweihe
- Kinder- und Rahmenprogramm
- Sonderführungen von NABU und Federseemuseum
- Ausstellung zur Geschichte des Federseestegs
- Sonderausstellung im Federseemuseum „Wege im Moor“
- freier Eintritt auf den neuen Federseesteg

www.Bad-Buchau.de

SCHUSSENRIEDER
Schwäbische Zeitung

Wir wünschen viel Erfolg beim Jubiläum!

Fest- u. Imbiss-Betrieb
Michael und Pius Rauscher
88422 Tiefenbach-Federsee

www.schussenrieder.de

entspannen aufatmen regenerieren

Unser Tipp! vorübergehend nur **10,00 €**
Tageskarte Therme mit Sauna

Genießen Sie nach einem Besuch des Federseestegs die Adelindis Therme - ein Paradies für Erholungssuchende.

Adelindis Therme
Thermalbad und Saunalandchaft
88422 Bad Buchau, Fon 07182-800 1395
www.adelindistherme.de